

НЕПАЛ

11 ДНИ КУЛТУРА, ТРЕКИНГ, ЙОГА &
ПРАКТИКИ ПО ОСЪЗНАТОСТ
27.10-08.11.2026



ОТ СВЕЩЕНАТА BOUDHANATH СТУПА ДО ИЗГРЕВА НАД POON HILL – 11 ДНИ, В КОИТО ЩЕ ПЪТУВАМЕ С ДЖИПОВЕ, ЩЕ ГОТВИМ С МЕСТНИТЕ, ЩЕ ПРЕПОДАВАМЕ В МЕСТНО УЧИЛИЩЕ, ЩЕ СЪЧЕТАЕМ КУЛТУРА, ПРАКТИКИ ПО ОСЪЗНАТОСТ, ЙОГА, ТРЕКИНГ И ДЪЛБОКО ВЪТРЕШНО ПРЕЗАРЕЖДАНЕ, ОТ ДРЕВНАТА МЪДРОСТ НА НЕПАЛ КЪМ ЛИЧНА ТРАНСФОРМАЦИЯ



ЛАУРА СЛАВОВ



КОНТАКТИ:

ТЕЛ: 0889771220/0887838788

EMAIL: SILVIA@GOLIVE.BG

ОТ КЪДЕ ЩЕ МИНЕМ?



1. КАТМАНДУ
2. БХАКТАПУР
3. НАЛАНГ
4. ПОКХАРА
5. ПУУНХИЛ ТРЕК ЗА ИЗГРЕВ СЛЪНЦЕ
6. ЧАНДРУК

27.10 : СОФИЯ- КАТМАНДУ

- ПРИСТИГАМЕ В КАТМАНДУ И СЕ НАСТАНЯВАМЕ В РОКРА GUESTHOUSE ЗА ПОЧИВКА И ХАПВАНЕ.
- ВЕЧЕРТА : ЩЕ СЕ РАДХОДИМ ДО НАЙ-ГОЛЯМАТА СТУПА НА БУДА В КАТМАНДУ, КВАРТАЛ БУДАНАТ
- НОЩУВКА: РОКРА GUESTHOUSE, ВКЛЮЧЕНА ЗАКУСКА



28.10 : КАТМАНДУ

- СЛЕД ЗАКУСКА, ЩЕ СЕ ЗАПОЗНАЕМ С **КАТМАНДУ - ГРАДЪТ НА ХРАМОВЕТЕ**. 7 ЮНЕСКО СВЕТОВНИ НАСЛЕДСТВА НАМИРАТ СВОЯ ДОМ ТУК. ЗАПОЧВАМЕ С ХРАМА НА МАЙНМУНКИТЕ - **SWAYAMBHUNATH**. ПО-КЪСНО ПРОДЪЛЖАВАМЕ КЪМ **PASHUPATINATH TEMPLE**, РАЗПОЛОЖЕН НА БРЕГА НА СВЕЩЕНАТА БАГМАТИ РЕКА, ЧАСТ ОТ **НАСЛЕДСТВОТО НА ЮНЕСКО**. СВЕЩЕН ДОМ НА ШИВА, НАЙ-СТАРИЯТ ХРАМ В КАТМАНДУ. В НЕГО СЕ ИЗВЪРШВАТ СПЕЦИАЛНИ РИТУАЛИ ПО ИЗПРАЩАНЕ НА ПОЧИНАЛИТЕ, НА КОИТО ЩЕ СТАНЕМ СВИДЕТЕЛИ. СЛЕДВАЩАТА НИ СПИРКА Е ПЛОЩАДЪТ **ВНАКТАPUR DURBAR SQUARE** - ЕДНО ОТ НАЙ-САКРАЛНИТЕ И ДОБРЕ ЗАПАЗЕНИ ИСТОРИЧЕСКИ ПРОСТРАНСТВА В ДОЛИНАТА НА КАТМАНДУ. СЛЕДОБЕДЪТ ВЗИМАМЕ УЧАСТИЕ В **THANGKA PAINTING WORKSHOP** ВОДЕН ОТ МЕСТЕН МАЙСТОР.
- ДЕНЯТ НИ ЗАВЪРШВА С ВЕЧЕРЯ В **ВНАКТАPUR** ПРЕДИ ДА СЕ ОТПРАВИМ ОБРАТНО КЪМ ХОТЕЛА НИ.
- НОЩУВКА: РОКРА GUESTHOUSE, ВКЛЮЧЕНА ЗАКУСКА.



29.10: ОТПЪТУВАНЕ ЗА СЕЛЦЕТО НАЛАНГ (ОКОЛО 4 ЧАСА)

- ОТПРАВЯМЕ СЕ НА ПРИКЛЮЧЕНИЕ КЪМ ПЛАНИНСКОТО СЕЛЦЕ NALANG, КЪДЕТО ЩЕ ПРЕКАРАМЕ 2 ДНИ С МЕСТНИТЕ ЖИТЕЛИ ОПОЗНАВАЙКИ ТЯХНАТА КУЛТУРА И ВКЛЮЧВАЙКИ СЕ В ТЕХНИЯ НАЧИН НА ЖИВОТ. ЩЕ ГОТВИМ ЗАЕДНО, ЩЕ ПРЕПОДАВАМЕ В УЧИЛИЩЕТО И ЩЕ СЕ РАЗХОДИМ ИЗ КРАСИВИЯ РАЙОН НА ПЛАНИНСКА ВЕРИГА ГАНЕШ. ТОВА ПРИКЛЮЧЕНИЕ Е ВЪЗМОЖНОСТ ДА СЕ ЗАПОЗНАЕТЕ С НАЧИНА НА ЖИВОТ НА ЕДИН ОБИКНОВЕН НЕПАЛЕЦ И ДА СТАНЕТЕ ЧАСТ ОТ ТЕХНИЯ БИТ И КУЛТУРА.
- НОЩУВКА: В МЕСТНИЯ ХОСТЕЛ, ОБОСОБЕН ЗА ПОСЕТИТЕЛИ. (ВКЛЮЧЕНИ ЗАКУСКА, ОБЯД И ВЕЧЕРЯ)

30.10: НАЛАНГ (СЕСИЯ ПО ЙОГА И МЕДИТАЦИЯ)

- СУТРИНТА СЛЕД ЗАКУСКА И СЕСИЯ ПО ЙОГА И МЕДИТАЦИЯ (ПО ИЗБОР) ЩЕ СЕ ОТПРАВИМ КЪМ УЧИЛИЩЕТО
- ГЛЕДКИТЕ ОТ ХОСТЕЛА КЪМ 7000-НИЦИТЕ НАОКОЛО СПИРАТ ДЪХА
- В УЧИЛИЩЕТО ЩЕ СЕ СРЕЩНЕМ С МЕСТНИТЕ ДЕЦА И ЩЕ ИМАМЕ ВЪЗМОЖНОСТ ДА СЕ ВКЛЮЧИМ ЖИВО Е УЧЕБНИЯ ПРОЦЕС
- В МЕСТНОСТТА НЯМА МАГАЗИНИ И ХОРАТА ОТГЛЕЖДАТ САМИ РЕКОЛТАТА СИ. ЩЕ СЕ ВКЛЮЧИМ В ИЗНЕСЕН УРОК ПО ГОТВЕНЕ С МЕСТНИТЕ ЖЕНИ, КОИТО ЩЕ НИ НАУЧАТ КАК ПРИГОТВЯТ НЕВЕРОЯТНО ВКУСНИТЕ ГОЗБИ
- ВЕЧЕРТА СЕ СЪБИРАМЕ С МЕСТНИТЕ, ЗА ДА НАУЧИМ ПОВЕЧЕ ЗА ТОВА КАК СЕ ПОДДЪРЖА ОБЩНОСТ, ЗА РОЛЯТА НА ВСЕКИ, ЗА РАЗВИТИЕТО В ПОСЛЕДНИТЕ ГОДИНИ С ПОМОЩТА НА ВЪНШНИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПОДКРЕПАТА НА ЖЕНИТЕ ДА СЕ РАЗВИВАТ, УЧАТ ЗАНАЯТИ И УЧАСТВАТ НАРАВНО С МЪЖЕТЕ.
- ВКЛЮЧЕНИ ЗАКУСКА ОБЯД И ВЕЧЕРЯ



31.10 : НАЛАНГ - ПОКХАРА (5-6 ЧАСА)

- СЛЕД ЗАКУСКА СЕ **ОТПРАВЯМЕ КЪМ СЛЕДВАЩАТА НИ ДЕСТИНАЦИЯ - ПОКХАРА**, НАЧАЛНА ТОЧКА НА ПОВЕЧЕТО ТРЕКИНГ МАРШРУТИ В ХИМАЛАИТЕ, ВКЛЮЧИТЕЛНО НА ABC BASECAMP. ПОКХАРА Е КРАСИВ ГРАД, РАЗПОЛОЖЕН ДО ЕЗЕРОТО РНЕВА. **ПЪТУВАМЕ С ДЖИПОВЕ КАТО ПЪТУВАНЕТО ОТНЕМА ОКОЛО 4,5 Ч.**
- НАСТАНЯВАМЕ СЕ В ХОТЕЛ И СЛЕД ОСВЕЖАВАНЕ СЕ **ОТПРАВЯМЕ НА ПРИЯТНА РАЗХОДКА КРАЙ ЕЗЕРОТО** И ВЪВ ВИБРИРАЩИЯ ЦЕНТЪР НА ГРАДЧЕТО, КЪДЕТО ИМА ИЗОБИЛИЕ ОТ МАГАЗИНЧЕТА С МЕСТНИ ИЗДЕЛИЯ, КУПИ ЗА ЗВУКОВА ТЕРАПИЯ И ДРУГИ.
- ХАПВАМЕ ВКУСНО В РЕСТОРАНТ, СЛЕД КОЕТО СЕ ОТПРАВЯМЕ ЗА ЗАСЛУЖЕНА ПОЧИВКА ПРЕДИ НАЧАЛОТО НА ТРЕКИНГА НА СЛЕДВАЩИЯ ДЕН. ВКЛЮЧЕНА ЗАКУСКА.



01.11 : ПОКХАРА - НАЯПУЛ- УЛЕРИ - ТРЕКИНГ (4-5 ЧАСА)

- СЛЕД ЗАКУСКА В ХОТЕЛА ЩЕ СЕ ОТПРАВИМ НА **НАШЕТО ПЛАНИНСКО ПРИКЛЮЧЕНИЕ. СЛЕДВАТ 2 Ч. С ДЖИП ДО НАЧАЛНАТА ТОЧКА НА МАРШРУТА - НАУПУЛ**, КОЕТО ОЗНАЧАВА "НОВ МОСТ". ТАМ ХАПВАМЕ В МЕСТНОТО БИСТРО И СЛЕД КАТО ЗАРЕДИМ СЪС СИЛИ, ЗАПОЧВАМЕ НАШИЯ ПРЕХОД. ПО-КЪСНО СЕ НАСОЧВАМЕ КЪМ КРАЙНАТА ТОЧКА ЗА ДЕНЯ УЛЕРИ. **ПРЕХОДЪТ Е ОКОЛО 4-5 ЧАСА.**



- **ПЪТЯТ МИНАВА ПРЕЗ ГЪСТА ГОРА, КОЯТО НИ ЗАРЕЖДА С ИНТЕНЗИТЕТА НА ЗЕЛЕНИНАТА СИ**, КАКТО И ПОКРАЙ БИСТРИ ПОТОЦИ.
- ПО ПЪТЯ ВИЖДАМЕ ИЗОСТАВЕНИ ЧАЙНИ И ОРИЗОВИ ПОЛЕТА. В ПОСЛЕДНИТЕ ГОДИНИ ТУРИСТИТЕ ПРОПУСКАТ ТОЗИ ПЪТ И СЕ ПРИДВИЖВАТ ДОГОРЕ С ДЖИПОВЕ, КОЕТО СЕ ОТРАЗЯВА НА МЕСТНИЯ БИЗНЕС. **ДВИЖЕЙКИ СЕ ПЕША ПОДКРЕПЯМЕ МЕСТНИТЕ ФЕРМЕРИ КАТО ПРИЕМ ЧАЙ МАСАЛА ПО ПЪТЯ В ТЕХНИТЕ ЧАЙНИ.** ТОВА Е И ПРЕКРАСНА ВЪЗМОЖНОСТ ДА НАУЧИМ ПОВЕЧЕ ЗА ЖИВОТА ИМ.
- **НОЩУВКА В ЧАЙНА В УЛЕРИ.** УСЛОВИЯТА ЗА НОЩУВКА В ЧАЙНИТЕ СА БАЗОВИ, ХРАНАТА ВИАГИ Е НЕВЕРОЯТНО ВКУСНА, ПРИГОТВЕНА ОТ ДОМАКИНЯТА. (ВКЛЮЧЕНИ ЗАКУСКА, ОБЯД И ВЕЧЕРЯ)

02.11 : УЛЕРИ - ГОРЕПАНИ ТРЕКИНГ (5 ЧАСА)

- СЛЕД ЗАКУСКА И **СУТРЕШНО РАЗТЯГАНЕ СЕ ОТПРАВЯМЕ КЪМ СЛЕДВАЩАТА НИ ДЕСТИНАЦИЯ - ГОРЕПАНИ**, ПРЕЗ ГЪСТИ И КРАСИВИ ДЖУНГЛИ.
- **ПРЕХОДЪТ ОТНЕМА ОКОЛО 5 ЧАСА**, НОЩУВАМЕ В ЧАЙНА В ГОРЕПАНИ. (ВКЛЮЧЕНИ ЗАКУСКА, ОБЯД И ВЕЧЕРЯ)

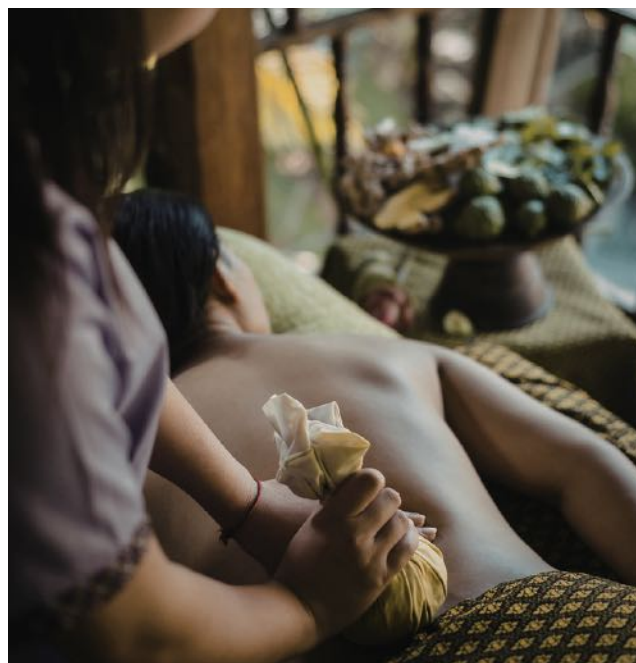
03.11: ИЗГРЕВ НА ROONHILL И ПРЕХОД ДО ТАДАПАНИ ТРЕКИНГ (6 ЧАСА)

- ДЕНЯТ НИ ЗАПОЧВА УДАРНО, С ПРЕХОД ЗА РАЗСЪМВАНЕ ДО ROON HILL. МЯСТОТО Е ПРИКАЗНО И ПРИ ХУБАВО ВРЕМЕ ПРЕДЛАГА 360 ГРАДУСОВА ГЛЕДКА КЪМ НАД 30 ПОКРИТИ СЪС СНЯГ ПЛАНИНСКИ ВЪРХА ИЗМЕЖДУ КОИТО ANNAPURNA I (8,091М), DHAULAGIRI (8,167М) И МАСНАРУСННРЕ (FISHTAIL). СЪЩО ИЗВЕСТНО КАТО РАЯТ НА ПЛАНИНАРЦИТЕ, ТОЗИ ПРЕХОД ПРЕДЛАГА ДОСТЪП ДО КРАСОТАТА НА ХИМАЛАИТЕ БЕЗ ВИСОЧИННА БОЛЕСТ. КОРОНАТА НА ПРЕХОДА Е ИЗГРЕВЪТ И МАГИЧНАТА СВЕТИЛНА, НА КОЯТО СИ ПРАВИМ СНИМКИ.
- СЛЕДВА ЗАКУСКА И 6 ЧАСОВ ПРЕХОД ДО ТАДАПАНИ, КЪДЕТО ЩЕ ВЕЧЕРЯМЕ И НОЩУВАМЕ.
- НОЩУВКА В ЧАЙНА В ТАДАПАНИ (ВКЛЮЧЕНИ ЗАКУСКА, ОБЯД И ВЕЧЕРЯ)



04.11 : ТАДАПАНИ - ЧАНДРУК - ПОКХАРА ТРЕКИНГ

- ТОЗИ ДЕН БЕЛЕЖИ КРАЯ НА НАШЕТО ПЛАНИНСКО ПРИКЛЮЧЕНИЕ. ЗАРЕДЕНИ С ДУХА НА ПЛАНИНАТА И ОГРЯНИ ОТ ПЪРВИТЕ ЛЪЧИ НА СЛЪНЦЕТО, ЩЕ СЕ ОТПРАВИМ НА ПОСЛЕДНАТА ЧАСТ ОТ ПРЕХОДА ДО CHANDRUK ИЗКЛЮЧИТЕЛНО КРАСИВО И КИТНО ПЛАНИНСКО ГРАДЧЕ, В КОЕТО ТРАДИЦИИТЕ СА ЖИВИ И ИМАМЕ ВЪЗМОЖНОСТТА ДА СЕ СНИМАМЕ С МЕСТНИ НОСИИ. ОБЯДВАМЕ В CHANDRUK И СЕ ОТПРАВЯМЕ С ДЖИПОВЕ ОБРАТНО КЪМ ПОКХАРА.
- И КАКЪВ ПО-ХУБАВ ЗАВЪРШЕК НА 4 ДНЕВНИЯ ПРЕХОД С ОПЦИЯ ЗА РЕЛАКСИРАЩ НЕПАЛСКИ МАСАЖ С БИЛКИ.
- ВЕЧЕРЯ И НОЩУВКА В РИТРИЙТ ЦЕНТЪР В ПОКХАРА.



05.11 : ЙОГА И МЕДИТАЦИЯ В ПОКХАРА

- ЦЕЛИЯТ ДЕН Е ПОСВЕТЕН НА **УЕЛНЕС ПРАКТИКИ** И СРЕЩА С РАЗЛИЧНИ ЕЛЕМЕНТИ НА НЕПАЛСКАТА И ТИБЕТСКАТА ДУХОВНА КУЛТУРА. ДЕНЯТ ЗАПОЧВА С **НЕЖНА ПРАТИКА ПО ЙОГА С МЕСТЕН УЧИТЕЛ**, ПОСЛЕДВАНА ОТ **ЗДРАВΟΣЛОВНА ЗАКУСКА**, СЕМИНАР НА ТЕМА **ЗВУКОЛЕЧЕНИЕ С ТИБЕТСКИ КУПИ И ВЕДИЧЕСКА АСТРОЛОГИЯ**. СВОБОДНО ВРЕМЕ ЗА РЕФЛЕКСИЯ ИЛИ РАЗХОДКА.
- ВЕЧЕРЯ И НОЩУВКА В РИТРИЙТ ЦЕНТЪРА.



06.11: ПОЛЕТ ПОКХАРА - КАТМАНДУ

- УТРО Е! **СЛЕД ЗАКУСКА СЕ ОТПРАВЯМЕ КЪМ ЛЕТИЩЕТО ЗА КРАТЪК 25 МИН ПОЛЕТ ДО КАТМАНДУ.**
- НАСТАНЯВАМЕ СЕ В РОКРА GUESTHOUSE ЗА ДА СИ ПОЧИНЕМ ПРЕДИ ДЪЛГИЯ ПОЛЕТ ОБРАТНО КЪМ БЪЛГАРИЯ. ВРЕМЕ ЗА ПОСЛЕДНИ СУВЕНИРИ.
- ВЕЧЕРЯ И НОЩУВКА В РОКРА GUESTHOUSE



07.11: ОТПЪТУВАНЕ ЗА БЪЛГАРИЯ

- ПОСЛЕДНИЯТ НИ ДЕН В КАТМАНДУ ЗАПОЧВА С ОПЦИЯ ЗА МЕДИТАЦИЯ И ЙОГА ЗА **ОСЪЗНАТО ЗАТВАРЯНЕ НА ПРИКЛЮЧЕНИЕТО И ИНТЕГРИРАНЕ НА ВСИЧКО НАУЧЕНО И ПРЕЖИВЯНО.**
- СЛЕД ЗАКУСКА СТЫГАМЕ БАСАЖА И СЕ ОТПРАВЯМЕ КЪМ МЕЖДУНАРОДНОТО ЛЕТИЩЕ В КАТМАНДУ ЗА ОБЕДЕН ПОЛЕТ КЪМ БЪЛГАРИЯ.

ДИНАМИКА НА GOLIVE ПРИКЛЮЧЕНИЕТО :



БЕЛЕЖКА:

НЕ Е НУЖНО , НАЧАЛНАТА ТОЧКА НА ПЪТУВАНЕТО ВИ ДА БЪДЕ СОФИЯ. МОЖЕ ДА СЕ ВКЛЮЧИТЕ С НАС И С БИЛЕТ ЗАКУПЕН ОТ ВАС. СРЕЩАТА НИ В ТАКЪВ СЛУЧАЙ ЩЕ БЪДЕ ДИРЕКТНО В СТОЛИЦАТА КАТМАНДУ

БЮДЖЕТ: 2680 ЕВРО (ВКЛЮЧЕН САМОЛЕТЕН БИЛЕТ С ТУРСКИТЕ АВИОЛИНИИ)

ЦЕНАТА ВКЛЮЧВА:

- САМОЛЕТНИ БИЛЕТИ С ТУРСКИТЕ АВИОЛИНИИ СОФИЯ- КАТМАНДУ , КАТМАНДУ- СОФИЯ
- ВЪТРЕШЕН ПОЛЕТ ОТ ПОКХАРА ДО КАТМАНДУ
- АКТИВНОСТИ ОПИСАНИ В ПРОГРАМАТА
- ПЪТУВАНЕ С ДЖИПОВЕ СПРЯМО ПРОГРАМАТА
- **11 НОЩУВКИ ОПИСАНИ В ПРОГРАМАТА**
- ПЪЛНО ИЗХРАНВАНЕ В ПЛАНИНАТА И В СЕЛЦЕТО НАЛАНГ (ЗАКУСКА, ОБЯД И ВЕЧЕРЯ)
- ВСИЧКИ ЗАКУСКИ ВКЛЮЧЕНИ В КАТМАНДУ И ПОКХАРА
- ЙОГА И МЕДИТАЦИЯ В ПОКХАРА
- ВЕДИЧЕСКА АСТРОЛОГИЯ
- ПРИСЪСТВИЕ, ЛИЧНО ОТНОШЕНИЕ И ЛОГИСТИЧНА **ПОДКРЕПА ОТ ЛАУРА СЛАВОВ, СЪЗДАТЕЛ НА CHILLHOUSE И VALCANIC.**
- АНГЛО-ГОВОРЯЩ МЕСТЕН ЕКСКУРЗОВОД ЗА ЗАБЕЛЕЖИТЕЛНОСТИТЕ
- МЕСТЕН ВОДАЧ ЗА ПЛАНИНАТА (ВКЛЮЧЕНИ СА И НОСАЧИ ЗА БАГАЖА)

ЦЕНАТА НЕ ВКЛЮЧВА:

- БАКШИШИ
- ЛИЧНИ РАЗХОДИ
- МЕДИЦИНСКА ЗАСТРАХОВКА / ЗАСТРАХОВКА ОТМЯНА НА ПЪТУВАНЕ



КОНТАКТИ:

ТЕЛ: 0889771220/0887838788

EMAIL: SILVIA@GOLIVE.BG